

SAFETY FLASH 21-63: HYPOTHERMIE (Unterkühlung)

Im Wasser kann die Körpertemperatur nicht gehalten werden. Die Symptome der Unterkühlung werden sichtbar und nehmen zu, sobald die Körpertemperatur unter 35°C fällt.

GOOD PRACTICE

- ✓ Handeln Sie schnell! Das kann einen Kälteschock reduzieren.
- ✓ Vermeiden Sie weitere Abkühlung! Handeln Sie und:
 - Ziehen Sie dem Opfer nasse Kleidung so schnell wie möglich aus;
 - Decken Sie das Opfer mit geeignetem, isolierendem Material zu;
 - Sofern verfügbar, nutzen Sie auch eine Tragbahre;
 - Setzen Sie dem Opfer immer auch eine Mütze auf.
- ✓ Verständigen Sie den Rettungsdienst.
- ✓ Betreuen Sie das Opfer – führen Sie aufbauende Gespräche.
- ✓ Lagern und Transportieren Sie das Opfer in einer waagerechten Lage (liegend).



BAD PRACTICE

- x Denken, dass der Sturz in das Wasser mit Rettungskragen nicht ernstzunehmend sei.
- x Dem Opfer Alkohol geben. (Geben Sie dem Opfer besser warme Getränke.)
- x Das Opfer hinsetzen oder sogar herumlaufen lassen.
- x Das Opfer unter eine warme Dusche stellen (lassen Sie das Opfer langsam aufwärmen).



Weather.gov/cold

Fragen zur Diskussion:

- Welche Materialien haben wir an Bord, um Unterkühlungen zu vermeiden? (Warme Mützen, Wärme- oder Isolationsdecken.)
- Woran kann eine Unterkühlung / ein Kälteschock erkannt werden?
- An welchem Ort kann ein Opfer gut abgelegt werden (z.B. an Deck oder drinnen?)

